Framgångsvägen

Ett levande dokument om S 71

version: 2018-1

Inledning

Först och främst vill vi hälsa dig hjärtligt välkommen till simningens värld tillsammans med S 71. I detta häfte kommer du att hitta det mesta som har med vår verksamhet att göra. Här finns information om både simskolan och tävlingsverksamheten. Här finns kontaktuppgifter och vad man bör tänka på som simmare och simmarförälder. Vi hoppas det skall vara till hjälp och nytta för dig.

Dokumentet är avsett för alla som på något sätt har kontakt med Simklubben S 71. ”Framgångsvågen” kan ses ur många perspektiv, som t.ex.:

- ett arbetsredskap för tränare/ledare
- nyttig information för nya föräldrar och simmare
- PR för klubben gentemot sponsorer, politiker och media
- en guide för simmare

Den här versionen är tänkt som ett levande dokument. Utvärdering av våra mål och riktlinjer sker kontinuerligt och vid behov kan revideringar göras under tiden.

Ett stort tack till alla ledare, tränare, föräldrar och styrelse som gjort denna skrift möjlig.

Innehållsförteckning

Detta är Svensk simidrott 4

Simklubben 71 - S 71 5

Allmänna normer och regler 7

Tränarråd 8

Simmarkod 10

Föräldrakod 11

De 10 budorden för föräldrar 12

Tävlingsgrupper 14
- *Elit och A-grupper* *14*
- *B-grupper* *15*
- *C-grupper* *16*
- *D-grupper* *17*

Teknikskola 18
- *Hajen* *18*
- *Crawl* *19*
- *Medley* *21*

Vuxengrupper 23
- *Vuxenteknik* *23*
- *Masters* *23*

Övergripande mål för tävlingsverksamheten 24

Träning- och tävlingspolicy 25

Därför ska du inte träna sjuk! 31

Simskola 35
- *Minisim* *35*
- *Baddaren* *36*
- *Pingvinen* *37*
- *Fisken* *38*
- *Intensivsimskola* *39*

Alkohol- och tobakspolicy för S 71 40

DANT policy - Doping, Alkohol, Narkotika, Tobak 41

Trafikpolicy 42

Kontaktuppgifter 43

Detta är Svensk simidrott

Vision

”Svensk Simidrott i världsklass i ett Sverige där alla kan simma” Visionen visar vad vi vill uppnå med verksamheten, vart vi ska sträva. En stark vision kan stärka banden till framtiden och visa den önskade riktningen för arbetet.

Mission

”Gemenskap, glädje och god hälsa genom hela livet” Missionen talar om vad vi gör, för vem vi gör det, och varför vi gör det – varje dag. Svensk Simidrott ska bedriva en framgångsrik verksamhet som bygger vinnare. Vinnare som erövrar medaljer på de stora mästerskapen, men också vinnare som tar sina första simtag och vågar släppa kanten för att simma. Vår verksamhet bedrivs på ett sätt som skapar gemenskap, glädje och god hälsa genom hela livet.

Kärnvärden

Kärnvärden nedan används som utgångspunkt i vår kommunikation. De hjälper oss att kommunicera vem vi verkligen är och vad som särskiljer oss från andra. Gemenskap Gemenskap – människor vill vara en del av och känna glädjen av att höra ihop med andra. Simidrotten hjälper oss att få sammanhang och gemenskap. Simidrotten inkluderar alla på samma villkor. Att kunna simma gör dig trygg att uppleva det roliga med vatten. Livslång Simidrotten är för hela livet, från baby till gammal. Det är få saker som kan göras hela livet och som faktiskt på riktigt lever upp till ordet livslång. Simidrott gör det och gör det genom hela livet. Framgångsrik Simidrotten har fostrat en rad folkkära profiler som i radat upp medaljer i de allra största tävlingarna OS och VM. Men våra framgångar stannar inte på bassängkanten. Vi tar med oss vår kultur in i våra liv. Simidrott bygger framgångar i livet. För varje gång någon lär sig att simma har vi bidragit till att skapa framgång och faktiskt hjälpt till med att fler kan ha roligt tillsammans. Hälsosam Att vara i vatten är hälsosamt. Att vara i vattnet är skonsamt. Det sliter inte på kroppen utan bygger eller återbygger den.

Simklubben 71 - S 71

Historia

S 71 bildades 1971 då Vinslövs Simsällskap flyttade sin verksamhet från Vinslöv till Hässleholm, när det nya simhallsbadet i Hässleholm stod färdigt. S 71 är en förkortning av Simklubben 1971.

Klubben har en lång tradition av att fostra framgångsrika simmare vilka hävdar sig väl vid mästerskapstävlingar. Bland våra främsta framgångsrika simmare återfinns en rad svenska mästare på ungdoms och juniornivå. Men även en del framgångsrika seniorer har tagit avstamp i vår förening.

Idag har S 71 cirka 600 medlemmar i alla åldrar. Från de allra yngsta i Minisim till tävlingssimmare i Sverigeeliten.

Simidrotten i S 71

Ditt barn deltar från första dagen i en viktig gemenskap tillsammans med tränarna och andra barn med samma intresse

- Ditt barn ska känna sig tryggt och bli sedd i en miljö där alla både respekterar och respekteras.
- Vi tillsammans (tränare, simmare och ni föräldrar) sprider en klubbkänsla med glädje, passion och respekt.
- Ditt barn får allsidig fysisk träning. S 71 bedriver idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottens mål och inriktning", d v s verkar för friskvård, utbildning, säkerhet, motion, rekreation samt tävlingsverksamhet.
- Ditt barn får möjlighet att sätta upp mål, träna för att nå målen och mäta sig mot sig själv och andra i tävlingar.
- Ditt barn får lära sig ta eget ansvar på träning och tävling.

All idrottslig verksamhet bedrivs i enlighet med "Idrottens mål och inriktning".

Vi verkar för friskvård, utbildning, säkerhet, motion, rekreation samt tävlingsverksamhet. Tillsammans med simning strävar vi efter allsidig fysisk träning.

Vi arbetar aktivt för mångfald vid rekrytering av såväl aktiva som ledare.

S 71:s värdegrund är *GLÄDJE*, *PASSION* och *RESPEKT*.

Som medlem i S 71 visar man hänsyn och respekt för sina medmänniskor oavsett kön, ras eller religion.

Bredd- och tävlingsverksamheten för barn och ungdom skall präglas av glädje och gemenskap. Den skall vara anpassad till ungdomarnas individuella utveckling och skall betona vikten av utveckling och fortsatt utbildning under de tidiga ungdomsåren, för att sedan följas av en mer omfattande satsning på sporten simning.

Ekonomi

S 71:s styrelse strävar efter att föreningens ekonomiska situation skall vara stabil och uppvisa ett positivt resultat. I en situation där kostnadskrävande investeringar behöver göras, kan enskilda verksamhetsår påverkas med ett negativt resultat. Betalning av lagenliga skatter och avgifter skall alltid prioriteras.

Klubbens inkomster består framförallt av medlems- och träningsavgifter, kommunalt och statligt aktivitetsstöd, inkomster från lotterier, försäljning vid arrangemang, etc, samt sponsorer. Anordnandet av egna simtävlingar i Qpoolen, är en annan betydande inkomstkälla. S 71:s kostnader består i huvudsak av bassäng- och lokalhyror till Hässleholms kommun, löner och ersättningar till anställda och instruktörer.

Policy vid återbetalning av medlems- och träningsavgift

Medlemsavgift återbetalas inte, eftersom klubben har kostnad för försäkring.

Träningsavgift återbetalas endast till förstagångsmedlem och då efter max tre gruppträningstillfällen. Efter fyra gruppträningstillfällen återbetalas ingen del av träningsavgiften. I sommarsimskolan gäller återbetalning efter max två gruppträningstillfällen och ingen återbetalning efter tredje gruppträningstillfället. För att återbetalning ska ske ska uppsägning av plats i träningsgrupp där medlem hävdar sin återbetalningsrätt ske via mail till kansliet, kansliet@s71.se.

Allmänna normer och regler

Idrott ger gemenskap. För många är kamratskapet i föreningen ett avgörande skäl att engagera sig. Föreningen ger en trygg social gemenskap. Barn och ungdomar lär sig att respektera och umgås med andra människor, också över generations, kulturella- och etniska gränser. Ledarna skall vara vuxna förebilder. S 71 tolererar inga former av mobbning eller andra former av kränkande särbehandling.

Vi utformar vår idrott så att:

- Den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll.
- Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön, sexuell läggning, samt fysiska- eller psykiska förutsättningar, får vara med i förenings-driven idrottsverksamhet.
- Den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhälls-grupperingar.
- De som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet.
- Den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Föreningen skall genomsyras av:

- God gruppgemenskap, hög träningsdisciplin, närvaro och god föräldrakontakt skall kännetecknа arbetet i alla grupper.
- Simmare som slutar bör följas upp och erbjudas andra sysslor inom klubben (i mån av ålder) som t ex ledare, tränare eller funktionär.
- Simmare och ledare skall i sitt uppträdande vara goda representanter för S 71, samt ha en öppen och positiv attityd till alla ledare och simmare i S 71 och an-dra klubbar.
- Simmarna i äldre grupper skall vara goda föredömen för klubbens yngre simma-re och fungera som ”faddrar” för dessa.
- Simmarna skall informeras om vikten av en positiv attityd mot nya deltagare som börjar i en grupp.

Tränarråd

Tränarråd är obligatorisk del i tränarnas arbete. Styrelsen utser ordföranden. Tränarråd skall hållas varje månad, närvaro är obligatorisk och fattade beslut skall protokollföras. Tränarrådet har suveränt ansvar för träning av alla tävlingsgrupper, träningsgrupper och teknikskolan med Hajen-, Crawl- och Medleygrupper.
Tränarrådet har suveränt ansvar för planering och bemanning av all träning, inom av sportsektionen beslutade ramar.

Respektive tränare ansvarar för att all träning och daglig verksamhet bidrar till att uppnå *Glädje, Passion och Respekt*, samt att nolltolerans mot varje form av kränkande behandling råder. Det är aldrig tillåtet med någon form av bestraffning.
Tränarrådet har suveränt ansvar för varje enskild simmares placering i grupp. Enskild tränare har inte rätt att besluta om detta. Ordförande i tränarrådet har vetorätt. Simmare och föräldrars synpunkter och önskemål skall välkomnas, men alla beslut fattas av tränarrådet enligt fastställda kriterier.

Tränarrådet har ansvar för att alla mätningar av måluppfyllelse görs korrekt och i rätt tid.

Tränarrådet har befogenhet att:

- När som helst, även under pågående termin, flytta simmare från en grupp till en annan.
- När som helst dela på och/eller slå samman simgrupper, under förutsättning att konsekvenserna ryms inom fastställda ramar.
- Utöka respektive minska antalet grupper inom befintlig verksamhet, t ex utöka från två till tre D-grupper.

Beslut om nya verksamheter skall fattas av Sportsektionen eller styrelsen.

Den viktigaste uppgiften för tränaren är att utforma den dagliga verksamheten så att simmarna tycker det är roligt (Glädje) och att de är engagerade och motiverade

(Passion). Detta är en förutsättning för simmarnas träningsvilja, utveckling och viljan att fortsätta simma.

Det åligger tränarna att känna till varje simmares/föräldrars ambitioner, mål och planer.

Mål för varje tränare och simgrupp:

- Cirka 80 % av simmarna i en grupp skall vara kvar i S 71 nästkommande termin.
- Simmarna i varje grupp skall ha en utvecklingstrappa att följa, för att vara flyttbara inför nästkommande termin.
- För de äldre simmarna är målet att cirka 80 % fortsätter med tävlingssimningen fram till 19 års ålder/slutet av gymnasieskolan eller motsvarande.
- Närvaron för simmare/grupp skall aldrig understiga 50%.

Simmarkod

S 71:s simmare förväntas:

- Kom till träningen/undervisningen i god innan den börjar. Om man inte kan komma, eller blir sen, måste man meddela tränaren detta i god tid.
- Ingen får hoppa i vattnet förrän tränaren säger till.
- Alltid se till att man har erforderlig simutrustning med sig.

  All simutrustning, som simmarna använder är S 71:s, med en del undantag, där simmarna har egen utrustning: Detta är platta, paddlar, fenor, dolme och hos vissa en snorkel. Detta förvaras i en meshbag. Utrustning måste skötas, för att hålla. Vi har den utrustning vi har. Den är väldigt dyr. Vi kommer i fortsättningen, att vara restriktiva med inköp av ny utrustning. Det blir endast specialutrustning. Är det något man saknar eller något som går sönder p.g.a. dålig skötsel, får man skaffa detta själv.

S 71 har varit väldigt generösa mot sina simmare. I många andra klubbar får simmarna själva köpa sin utrustning.

Vad gäller inne i simhallen?

- Alltid duscha innan lektion/träning.
- Aldrig springa i simhallen, halkrisken är stor.
- Aldrig knuffas i simhallen eller knuffa någon i bassängen.
- Alltid följa tränarens instruktioner.
- Skriva namn på sina saker, då är det lättare att veta vem kvarglömda saker tillhör.
- Plocka undan efter sig vid avslutat träningspass.
- Väskor får medtagas in i duschrummet om de hängs upp på befintliga krokar.
- Väntande föräldrar, syskon m.m. har inte tillgång till bassängerna utan att erlägga avgift i kassan.
- Lördagar & söndagar måste grupperna släppas in av någon. Det får inte ställas upp dörrar med galgar och dylikt, dels förstörs karmarna dels smiter det in obehöriga.
- De kvällar träningen pågår till 21:00 gäller samma regler för S 71 som för badgästerna dvs duschrum och bastu stängs 21:10, övrigt 21:00.

Föräldrakod

För att simmarna skall få bästa möjliga förutsättningarna för sin simning, behövs föräldrarnas fulla stöd och engagemang.

S 71:s föräldrar förväntas:

- Delta på föräldramöten.
- Delta som funktionär på tävlingar.
- Ställa upp på punktinsatser under terminen. Det kan t ex vara;
  - *Baka till tävlingar och avslutningar*
  - *Städa i klubbens utrymmen*
- Hålla sig informerad genom S 71:s hemsida och simmarens "konto" på hemsidan (viss information visas bara om man är inloggad).
- Meddela simmarens sjukdom/frånvaro från träning till tränaren omedelbart.
- Se till att anmälan till tävling görs i tid och på det sätt som är överenskommet med tränaren.
- Se till att simmare (och föräldrarna själva) uppträder trevligt och respektfullt mot medtävlande, funktionärer och föräldrar från andra klubbar.
- Sprida positiva kommentarer och visa *GLÄDJE*, *PASSION* och *RESPEKT*.
- Lyssna, förstå och stötta simmarna.
- Låta tränarna sköta matchningen av simmarna på tävling.
- Låt tränarna träna ditt barn
- Se till att simmaren är redo för träning. Det är t ex *INTE* en tränares uppgift att sätta upp hår på barnen

Vi vill inte att den pågående undervisningen/träningen störs, så tränaren kan koncentrera sig på simmarna. Eventuella synpunkter kan tas upp med ledaren före eller efter undervisningen/träningen.

De 10 budorden för föräldrar

Av Michael Hinge
(Talangutvecklare i Dansk Svømmeunion, fritt från Ed Cledaniel's "Ten Commandments for Little League Parents")

1. Du får inte överföra dina egna förväntningar på ditt barn. Tänk på att simning är ditt barns sport. Förbättringar och framsteg kommer vid olika tider för varje individ. Inte bedöma barnets prestation i förhållande till andra och pressa det inte att göra vad du tror är rätt och fel. Det fina med simning är att alla kan se framsteg i personlig förbättring och måste därför sträva efter detta då.
2. Du måste vara ett stöd oavsett vad. Det finns bara en fråga kan du med rätta ge ditt barn: "Har du ska ha kul med vad du gör?" Om tävling och träning inte längre är roligt, skall ditt barn aldrig tvingas att deltaga.
3. Du behöver inte vara tränare för ditt barn. Du har anmält ditt barn till klubben, där det behöriga tränare som genomför denna uppgift. Underminera aldrig tränarens uppgift genom att gå längs bassängens kant. Tränare ansvarar för den tekniska och praktiska delen av utbildningen. Du får inte komma med råd och vägledning till tränaren eller barnet, inte heller under tävlingar. Det är tränarens uppgift. Det kommer bara leda till förvirring och hindra förtroenderelationen mellan simmare och tränare.
4. Om du är med på tävlingar, måste du vara mycket positivt. Kritisera aldrig ditt barn eller tränare offentligt.
5. Du måste erkänna att ditt barn kan ha rädsla. Att simma 400 medley och 200 fjärilsim kan vara mycket stressande för dig att förstå mentalt. I dessa situationer är det helt i ordning för simmaren att vara orolig. Låt bli att tona ner någon rädsla. I stället bör du uppmuntra ditt barn. Övertyga barnet att tränaren inte skulle anmäla dig på distansen, om det inte var redo för det.
6. Låt bli att kritisera funktionärer, om du inte har lust eller överskott själv. De är frivilliga och gör det av kärlek, och intresset för sporten och göra det till det bästa av sin förmåga.
7. Prisa ditt barns tränare. Förhållandet mellan tränare och simmare är ganska spe-

ciellt och bidrar till ditt barns framgång och välbefinnande. Kritisera aldrig tränaren i simmarens närvaro. Det kommer bara skada förhållandet mellan coach och simmare, och i värsta fall påverkar på simmarens resultat.

8. Låt bli ”Shoppa” efter ”den bästa klubben”. Vattnet är inte mer blått i angränsande klubben. Varje klubb har sina problem att brottas med, även klubbar som skapar mästare. Ofta simmare som byter klubb ofta, utlämnade åt sig själva och har svårt att hitta in kamratskapen.
9. Ditt barn måste ha andra mål än att bara vinna. Det är faktiskt viktigare att ge det bästa man fysiskt har i sig, än vinna. En olympisk simmare som sa en gång: ”Mitt mål var att sätta världsrekord. Jag gjorde, men det var en annan som också gjorde det, bara en smula snabbare än mig. Jag uppnått mitt mål och jag förlorade. Det gör mig inte till ett misslyckande, i själva verket är jag mycket stolt över att ha uppnått mitt mål.
10. Förvänta dig inte att ditt barn kommer att bli olympisk mästare. Det finns endast ett fåtal platser i laget som reser till OS vart fjärde år. Ditt barns odds att delta i laget är relativt liten. Simning är så mycket mer än de olympiska spelen, fråga bara tränaren. Simning ger självdisciplin och sportsmansship, det ger förtroende och bra fysik, och sedan ge det livslånga erfarenheter och vänskap. Simning skapar goda människor.

Tävlingsgrupper

S 71 vill ha ett gruppsystem för tävlings- och träningsgrupperna samt teknikskolan som tillgodoser alla simmares behov, oavsett ambitionsnivå och som låter simmarna utvecklas i sin egen takt. Vår målsättning med systemet är att skapa förutsättningar för simmarna att utvecklas maximalt utifrån sina egna mål och träningsintensitet. Det betyder att de simmare som lägger ner mycket tid på sin simning, har höga målsättningar eller utvecklas i snabb takt, kommer att hamna i grupper där det läggs stor vikt på hög närvaro och där alla simmare med hög målsättning får träna tillsammans.

Elit och A-grupper

Det är sex-nio träningar per vecka á 1,5-2 timmar, beroende på vilken vecka och grupp man befinner sig i. I denna träningstid inräknas inte landträning/ uppvärmning/ stretching, som ingår innan och efter varje pass.

Träning och inlärning

- Träningen inriktas mot mer specialisering.
- Fortsatt klassisk styrketräning.
- Längre träningspass, där tekniken skall vara i fokus hela tiden.
- Träningen skall innehålla mycket blandade pass och vara resultat och säsongsorienterad, med målsättning mot nationella mästerskap och uttagningar till olika landslag
- Kontinuerlig prestationsförbättring av specialsimsätt och distans gärna också 200m medley.

Utbildning

- Vidareutveckling av styrketräning.
- Morgonträning.
- Återkommande tester av laktat, puls, rörlighet, styrka och simteknik.
- Information om doping och idrottsetik.
- Mål och målsättningar som ett verktyg i säsongsplaneringen.

Tävlingsdeltagande

Elit och A-gruppssimmare skall (i mån av kval) delta på junior- och ungdomstävlingarna Sum-Sim, JDM, DM, JSM och SM. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov med hänsyn till mål och formkontroll.

Övrig verksamhet

- Delta på läger och träningshelger, enligt lägerpolicy.
- Föräldramöten två ggr/år.

B-grupper

En termin omfattar minst fem-sex träningar per vecka á 1,5 - 2 timmar, beroende på vilken vecka och grupp man befinner sig i. I denna tid inräknas inte landträning/uppvärmning/stretching, som ingår innan och efter varje pass.

Träning och inlärning

- Träningen inriktas mot medleysimning.
- Styrketräningen skall bedrivas skadeförebyggande med inriktning på bålstyrka och spänst.
- Längre träningspass, där tekniken skall vara i fokus hela tiden.
- Simpassen skall innehålla mycket konditionsträning, den anaeroba träningen skall introduceras.
- Fortsatt sprintträning.
- Simmaren skall kunna simma 400m medley för att kunna säkerställa fokus på aerob utveckling.
- Identifiering av ett-två simsätt som simmaren har god fallenhet för.

Utbildning

- Introduktion till stretching och styrketräning.
- Möjlighet till morgonträning.
- Introduktion till anatomi, simteknik, fysiologi, kost och mental träning.
- Information om doping och idrottsetik.

- Utökad förståelse för mål och målsättningar.

Tävlingsdeltagande

B-gruppssimmare kan (i mån av kval) delta på junior- och ungdomstävlingarna Simiaden, Sum-Sim, och JDM. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå från simmarens behov med hänsyn till mål och formkontroll.

Övrig verksamhet

- Delta på läger och träningshelger, enligt lägerpolicy.
- Föräldramöten två gånger/år.

C-grupper

En termin omfattar fyra-fem träningar per vecka á 1,5 - 2 timmar, beroende på vilken vecka och grupp man befinner sig i. I denna tid inräknas inte landträning/uppvärmning, som ingår innan och efter varje pass.

Träning och inlärning

- Träningen inriktas mot medleysimning.
- Fortsatt styrketräningsteknik, kroppshållning, koordination och balans.
- Simpassen bör fortfarande vara sprintbetonade och innehålla mycket teknik, men tekniken bör inpräntas med lite längre sträckor.
- Teknikutlärningen bör genomföras med många teknikövningar (drills).
- Simmaren skall kunna simma 200m frisim, rygg, bröst, medley och 50m fjäril regelrätt med start, vändning och målgång.

Utbildning

- Teknikgenomgång av samtliga simsätt samt start och vändning.
- Betydelsen av klubbkänsla och sammanhållning.
- Allmän styrketräning och styrketräningsteknik.
- Simmaren skall lära sig att simma alla sträckor på tävling, även de över 100m.
- Mycket sprint/snabbhetsträning.

Tävlingsdeltagande

Simmarna kan delta på ungdomstävlingarna Simiaden och Sum-Sim. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov.

Övrig verksamhet

- Delta på läger och träningshelger, enligt lägerpolicy.
- Föräldramöten två gånger/år.

D-grupper

En termin omfattar fyra träningar per vecka á 1 – 1.5 timmar, beroende på vilken vecka och grupp man befinner sig i. I denna tid inräknas inte landträning/uppvärmning, som ingår innan och efter varje pass.

Träning och inlärning

- Träningen inriktas mot medleysimning.
- Inledande styrketräningsteknik, kroppshållning, koordination och balans.
- Simpassen bör vara sprintbetonade och innehålla mycket teknik.
- Teknikutlärning med många teknikövningar.

Utbildning

- Teknikgenomgång av samtliga simsätt samt start och vändning.
- Inlärning av starttider och ”läsa klockan”.
- Betydelsen av klubbkänsla, sammanhållning, samt etik och moral.
- Regler för tävlingssimning, tävlingsvana, ”fair play”, uppvärmning och avsimning.

Tävlingsdeltagande

Simmarna kan delta på ungdomstävlingarna Simiaden och Morgondagarnas. Övrigt tävlingsdeltagande skall utgå ifrån simmarens behov.

Teknikskola

Hajen

En termin omfattar en lektion per vecka á 1 timma, totalt tolv gånger.

Träning och inlärning

- Utökad teknikinlärning av ryggsim, bröstsim, frisim och dyk från pallen.
- Övning av fjärilskickar och att simma under vattnet.
- Fortsatt övning av att andas rätt i vattnet.
- Märkestagning av Hajen brons, Hajen silver, Hajen guld och Simborgarmärket.

Organisation

- Varje grupp består av max tio barn.
- Det skall finnas en ledare per grupp med minst Simlinjeassistent utbildning, eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledaren skall befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna.
- Undervisningen sker i 25m bassängen.
- Barnen bör vara 6-9 år gamla, yngre kan beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Hajen.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Crawl

Simmaren skall ha klarat alla prov för märken Hajen guld, Järnmärket, Bronsmärket och Simborgarmärket.

Hajen Brons
Simma:
100 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Hajen Silver
Simma:
100 meter valfritt simsätt varav 25 m i ryggläge på djupt vatten.

Simma:
12,5 m i magläge, gör en rotation från magläge till ryggläge utan att röra botten och simma 12,5 m i ryggläge.

Hajen Guld

Simma:
200 m valfritt simsätt i magläge varav 50 m i ryggläge på djupt vatten.

Hoppa:
eller dyka från 1 m.

Livräddning
Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen. Kunskap om punkterna 1 - 3 i Bad- och Båtvett.

Flyta med kläder
1 minut eller 10 m. Klädsel: långärmad överdel och långbyxor.

Simma
12,5 m i magläge, gör en rotation till ryggläge utan att röra botten, simma 12,5 m i ryggläge.

Bronsmärket

Simma:
100 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma:
50 meter i ryggläge på djupt vatten.

Flyta:
1 minut och 30 sekunder eller 20 meter.

Längddykning:
5 m.

Livräddning:
Kunskap om punkterna 1-3 i Bad- och Båtvett. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen.
Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.

Crawl

En termin omfattar två lektioner per vecka á 1 timma. Vid en av lektionerna är det fysisk träning på land i 30 minuter i tillägg.

Träning och inlärning

- Ökad teknikträning såsom vändningar och tävlingsstarter för ryggsim, bröstsim och frisim.
- Övning av fjärilskickar och att simma under vattnet.
- Fortsatt övning av att andas rätt i vattnet.
- Lite längre träningar, där tekniken är i fokus hela tiden.

- Simmare som vill kan vara med på klubbtävlingar och Morgondagarnas.
- Märkestagning av teknikmärken för ryggsim, bröstsim och frisim, Teknikplakett silver och Silvermärket.

Organisation

- Varje grupp består av max tio barn
- Det skall finnas en ledare per grupp med Simlinjeassistent utbildning, eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledaren skall till största delen befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna
- Undervisningen sker i 25m bassängen
- Barnen bör vara 7-10 år gamla, yngre barn kan beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Crawl.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Medleygruppen

Simmaren skall ha klarat alla prov för teknikmärken för ryggsim, bröstsim och frisim, Teknikplakett brons, och Teknikplakett silver.

Teknikplakett Brons
Rygg
50 m ryggben.
25 m dubbelrygg.
25 m enarmsrygg.
25 m ryggsim.
Frånskjut med ryggbenspark.
Frånskjut med fjärilskick

Crawl
50 m crawlben.
25 m överlapp.
25 m crawl.
Frånskjut med ryggben.
Vändning mot vägg ut på rygg.
Start på kommando

Bröst
50 m bröstsimsbentag.
25 m bröstsim.
Frånskjut med undervattenstag.
Baklänges kullerbytta.
Start på kommando

Fjäril
50 m fjärilskick i magläge.
12,5 fjärilsim utan andning.
Frånskjut med uppgång.

Baklänges kullerbytta.
Start på kommando

Medley
100 m medley

Teknikplakett Silver
Rygg
25 m ryggben med rotation.
50 m dubbelrygg.
50 m enarmsrygg.
50 m ryggsim.
Frånskjut med uppgång.
Vändning utan ”timing”

Crawl
25 m crawlben med rotation och andning.
25 m tumme.
25 m enarmscrawl.
50 m crawl.
Frånskjut med uppgång.
Vändning start med uppgång

Bröst
25 m bröstsimsarm med fjärilskick.
25 m 1-2-1 bröstsim.
50 m bröstsim.
Frånskjut med uppgång.
Vändning

Fjäril
25 m fjärilsben sidan

Medley

En termin omfattar tre simträningar per vecka á 1 – 1.5 timmar. Vid några av passen har man 30 minuters fysiskträning på land i tillägg.

Träning och inlärning

- Tekniträning av alla fyra simsätt med tyngdpunkt på fjärilsim.
- Inlärning av medleyvändning och lagkappsstarter.
- Simmare som vill kan vara med på klubbtävlingar, Morgondagarnas och Simiaden.
- Märkestagning av Teknikmärket fjäril och Teknikplakett guld.

Organisation

- Varje grupp består av max tio barn.
- Det skall finnas en ledare per grupp med Simlinjeassistent utbildning, eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledaren skall till största delen befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna.
- Undervisningen sker i 25m bassängen.
- Barnen bör vara 8-11 år gamla, yngre barn kan beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Medley.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till D-gruppen

För deltagande skall simmaren klarat brons på två 50m sträckor på Morgondagarnas samt Teknikplakett guld och Kandidaten.

Teknikplakett Guld
Rygg
50 m ryggben med rotation.
100 m ryggsim.
Start med uppgång.
Vändning med uppgång

Crawl
50 m crawl ben med rotation och
sned andning.
25 m tarzansim.
50 m enarmscrawl.
100 m crawl.
Vändning med uppgång

Bröst
50 m bröstsimsarm med kick.
25 m skovel.
100 m bröstsim.
Vändning med uppgång.
Start med uppgång

Fjäril
50 m fjärilskick på sidan.
50 m fjärilsim.
Vändning med uppgång.
Start med uppgång

Medley
100 m medley

Vuxengrupper

Vuxenteknik

Gruppen är för vuxna som kan simma och vill lära sig mer om de fyra simsätten. En termin omfattar en lektion per vecka á 1 timma, totalt tolv gånger.

Masters

Gruppen är för före detta simmare eller vuxna som genomgått Vuxenteknik och vill träna simning. En termin omfattar två lektioner per vecka á 1 timma, totalt tolv gånger.

Övergripande mål för tävlingsverksamheten

S 71:s målsättning:

- Att ha lag kvalade till varje mästerskap.
- Att ha individuellt kvalade simmare till varje mästerskap.
- Att vara bland de 10 bästa klubbarna i Skåne vid Vårsimiaden och DM/JDM.
- Att vara bland de 20 bästa klubbarna i Sverige på Sum-Sim.
- Att ha simmare i svenska ungdoms- och juniorlandslag.

Detta når vi genom att:

- Ge tränarna adekvat utbildning.
- Ge simmarna mer inflytande över planering/mål/utvärdering.
- Stärka individen.
- Ge simmarna kunskap i närings- och träningslära.
- Ge simmarna individuellt anpassade träningsmöjligheter.
- Integrera äldre och yngre simmare för att skapa gemenskap.

S 71:s långsiktiga målsättning:

- Att vara bland de 20 bästa klubbarna i Sverige på JSM.

Träning- och tävlingspolicy

- Visa respekt och uppträd sportsligt mot tränare, ledare, funktionärer, medtävlare och publik.
- Var motiverad och på gott humör inför träning och tävling.
- Kom i tid till träning och tävling, så du kan värma upp ordentligt.
- Glasögon, badmössa och påfylld vattenflaska skall alltid vara med till träningen.
- Om du är/blir sjuk, skall du stanna hemma från träning och tävling samt meddela din tränare så fort som möjligt.
- Bär alltid S 71s profilkläder under tävling och prisutdelning.
- Stöd och heja på dina klubbkamrater.
- Under träning, tävling och läger får inte simmare lämna gruppen utan att meddela och få
- godkännande av tränare/ledare.
- Var alltid på plats till prisutdelningar för att ta emot pris.
- Ta del av tävlingskalendern och meddela tränaren i god tid vilka tävlingar du inte kan vara med på. Meddela din tränare så fort som möjligt om du blir sjuk och inte kan komma på tävlingen. Uteblir du från tävling som du är anmäld till, eller inte genomför de starter som du anmält dig till, kommer S 71 att debitera aktuella startavgifter. Sjukdom eller skada är undantag till denna regel.
- Simmare i A- och B-grupperna skall upprätta en målsättning tillsammans med sin tränare.

Alla tävlingar under en termin finns i tävlingskalendern på S 71:s hemsida.

- Vi har alltid en tid för samling. Denna skall alltid följas. Blir man sen, så meddelar man detta till den som är ledare. Ledarens mobilnummer finns på tävlingskallelsen. Tävlingskallelserna finns på hemsidan, under resp. tävling.
- Under varje tävling finns en inbjudan från arrangören, som man bör läsa. Under varje tävling står även sista anmälningsdag, eventuella begränsningar i antal starter samt vilka simgrupper som skall delta.

- Strykningar skall alltid, med undantag av Mästerskapstävlingar och vissa större tävlingar, lämnas in senast vid insimmets början. Är man inte i tid och inte har meddelat, att man blir sen, så stryks man. Fler klubbar tar idag ut böter för sent inkomna strykningar. Detta vill vi undvika.
- Vid KM och Månadssim, meddelar man sin tränare om man blir sen eller inte kommer.
- Vid tävlingar är det viktigt att göra ett bra insim, på ca 1000m. Det är också viktigt att träna på starter och vändningar.
- Avsim är lika viktigt efter varje lopp. Detta gäller även om det är sista loppet för dagen. Det kommer även en morgondag.
- Matchning av simmarna på tävlingar, görs av tränaren. Efter loppet går man först till tränare för feedback.
- Representerar man S 71, så uppför man sig ordentligt och då som det står på första lappen.
- Efter diskussion med tränaren angående vilka distanser man bör simma, loggar man in på sitt konto på hemsidan och anmäler sig.

Uttagningsprinciper för lag i S 71

Alla laguttagningar ske efter tider, men föregås även av diskussioner mellan chefstränare och gruppträna re. I de flesta fallen är det chefstränaren som har sista ordet, medan det i vissa fall, speciellt vid mästerskap, hålls diskussioner mellan tränaren och simmarna, som uttagningen står mellan.

Seriesim

S 71:s simmare deltar i flera olika sorters lagtävlingar. Det mest kända är Seriesimmet som är simningens svar på andra idrotters seriesystem. Här skall S 71 delta med det bästa tänkbara laget.

Att bli uttagen i ett seriesimslag är en ära och det ställs höga krav på att man gör sitt allra yttersta.

- Varje uttagen simmare får starta i max 2 st grenar och det måste vara i samma

åldersklass.

- En yngre simmare får ersätta en äldre.
- Personliga rekord och simformen den senaste tiden, gäller vid uttagningen.
- Det kan hända att man ibland inte får simma sitt favoritsimsätt. Det kan då innebära att en simmare som är bäst på 100fr, kan för lagets bästa bli uttagen på andra sträckor. Har man varit ur form, skadad eller sjuk en längre tid, kan en annan simmare komma ifråga, som bedöms av tränare simma snabbare på grund av bättre form.
- Uttagningen som kommer på kallelsen görs 2 veckor före tävlingen är preliminär. Det kan hända saker under dessa 2 veckor, som gör att man kan ändra på laget. Det definitiva laget kommer alltid att meddelas på seriesimsträningen veckan före tävlingen.
- Det kan också hända att vi får sena återbud på grund av sjukdom eller annat och då får tränare på plats bedöma vem som skall ersätta.

Är ni mer intresserade av reglerna för seriesimmet så hänvisar vi till Skånesims hemsida med regler.

Mästerskap

S 71 satsar att deltaga med lagkappslag på nationella mästerskap såsom SUM-SIM, Junior-SM och Senior-SM.

- På dessa tävlingar så anmäler vi lagkappslag om de har klarat kvaltider för att få deltaga.
- Reglerna säger att det är klubben, d.v.s. S 71 som uppnår kvaltiden och får då anmäla vilka deltagare som helst till lagkappen. Dessa regler finns främst till därför att någon kan bli sjuk och då får man lov att byta ut den simmaren.
- Målet är att alltid ställas upp med bästa laget. Vi tittar både på personliga rekord och dagsform vid laguttagningarna.
- På mästerskap värderas dagsformen högt, men diskussioner mellan tränare och inblandade aktiva är den avgörande faktorn och avgör vem som simmar.

- Har S 71 mer än ett kvalificerat lag, så simmar de 4 st snabbaste i lag 1 osv.

Simiaden

S 71 satsar alltid med att deltaga med många lagkappslag på Simiaden. Här gäller inga kvaltider. Är det flera lag anmälda i samma gren, så gäller att de 4:a snabbaste simmar i lag 1 osv. Vi titta både på personliga rekord och dagsform vid laguttagningarna. Oftast sker här laguttagningarna på plats.

Inbjudningstävlingar

När det gäller övriga tävlingar, så kallade inbjudningstävlingar, gäller inga speciella regler utan tränaren som är utsedd som ansvarig på gällande tävling kan ta ut eventuella lagkappslag hur han/hon tycker blir bäst.

Tävlingar som S 71-simmare kan deltaga på:

- Klubbtävling är en tävling där simmarna får tävla på hemmaplan i Hässleholm, såsom t ex Jul- ochSommaravslutning. Det är ett bra tillfälle för de som är nybörjare att prova på att tävla.
- Klubbmästerskap: Detta är flera tävlingar, där man under året skall utse en klubbmästare i olika åldersklasser. Det är 10 st deltävlingar under året.
- Lagtävlingar som t ex Seriesim arrangeras av Skåne Sim. Seriesim är för simmare upp till 15 års ålder.
- Egna Inbjudningstävlingar är tävlingar som S 71 arrangerar i Qpoolen, där vi bjuder in andra klubbar att delta, mestadels från södra Sverige.
- Övriga Inbjudningstävlingar är tävlingar som andra klubbar arrangerar och som vi blir inbjudna till. Här finns både nationella och internationella tävlingar. Här kan det skilja i åldersklasser och distanser, från tävling till tävling. Detta bestämmer varje arrangerande klubb var för sig.
- Mästerskapstävlingar och förbundstävlingar är SM, JSM, Sum-Sim och Simiaden. För att få simma dessa tävlingar måste man antingen klara kvaltider, eller så är det begränsat till visst antaldeltagande simmare. Simmarens personbästa tider är avgörande. Förbundstävlingar är Grand Prix för seniorer med kvalificering

genom kvaltider. Ungdoms Grand Prix är för simmare upp till 18 år, indelat i olika åldersklasser. Alla som har anmält sig får simma.

Info om tävlingar

Innan man anmäler sig till en tävling, så bör man kolla vilken typ av tävling det är. Det finns 3 st typer och det är med direktfinal, med försök+final samt tävlingar där det finns en blandning med försök+final och direktfinaler. Väljer man att vara med på en tävling med försök+final och tar sig till final, så simmar man finalen. Detta måste man planera för. Vill man inte simma final, då väljer man att inte anmäla sig till tävlingen eller så avstår man från att simma försöken. Undantag kan göras om man kvalar in till många finaler, att man kan stryka bort något finallopp.

Vad gäller vid anmälningar: Anmälan till tävlingar görs tillsammans av tränare och simmare. Sträckorna skrivs in på hemsidan under resp. tävling. En bekräftelse skickas automatiskt till den e-mail, som står på simmarens konto. Kan man inte deltaga, så skall man skicka ett e-mail till kansliet@s71.se och avanmäla sig. Detta skall ske senast sista anmälningsdag, som står på resp. tävling i tävlingskalendern på hemsidan. OBS!! Avanmälan skall inte ske till någon tränare, utan endast till ovanstående e-mailadress.

Startavgifter:

Simmarna får själva stå för sina startavgifter, på alla tävlingar tills vidare. Så fort en startlista för en tävling är publicerad av arrangören, så får man betala startavgifterna.

Kallelse till tävlingar:

Görs så fort en startlista är publicerad och kallelsen läggs upp på hemsidan på resp. tävling.

Avanmälan:

Avanmälan vid anmälningar, se ovan. Avanmälan efter att startlistan har publicerats, skall göras på e-mail till kansliet, senast kl. 12.00 på torsdagen före tävlingen. Därefter skall avanmälan göras till ledaren/ledarna på tävlingen. Deras namn och mobilnr.

står på kallelsen. Tänk på att fler och fler arrangörer vill ha in strykningar senast kl. 20.00, dagen före första tävlingspass och sedan en halvtimme efter varje avslutat tävlingspass inför nästa. OBS!! Skicka aldrig e-mail till kansliet på fredagar, då detta är obemannat.

Ledare på tävlingar:

Är det färre än 5 st deltagare på en tävling, så skickas ingen ledare, om det inte gäller Mästerskap eller Simiaden. I övrigt skickas en ledare per 10 simmare.

Därför ska du inte träna sjuk!

Ett antal fall av plötslig hjärtdöd hos unga idrottsutövare har väckt reaktioner i idrotts-Sverige. Röster har höjts för att införa screening av unga idrottare för att upptäcka medfödda hjärtfel.

Riksidrottsförbundet (RF) tog 2005 fram rekommendationer i frågan. Här är huvudpunkterna:

- Riksidrottsförbundet kommer att göra en satsning på information och utbildning om riskfaktorer kring plötsliga dödsfall i samband med idrott
- Alla elitidrottare bör genomgå regelbundna hjärtkontroller
- Däremot kan idrottsrörelsen inte ta ansvar för allmän hjärtscreening av barn och ungdomar

Även ett antal specialidrottsförbund (fotboll, friidrott och orientering) har tagit fram rekommendationer i frågan. Från samhällets sida har Socialstyrelsen tagit fram ett dokument.

Brukar du träna sjuk?

I så fall bör du tänka om. Förutom att träningen är ineffektiv, kan du drabbas av allvarliga komplikationer som hjärtmuskelinflammation.

De flesta har någon sorts spärr i kroppen som talar om när man inte mår tillräckligt bra för att träna. Man låter i regel bli när man har hög feber, halsfluss eller öroninflammation. Ibland kan dock gränsen mellan frisk och sjuk kännas lite luddig. Om man ”bara” är snuvig, har hosta eller lite ont i halsen känns det inte lika självklart att låta bli träningen.

Grundregeln är att man inte ska träna om man har feber eller någon form av förkylningssymptom. Om man har varit förkyld men fortfarande dras med till exempel lätt hosta, kan det vara okej att träna om man tar det lite lugnare. Har man spänningshuvudvärk kan det rentav vara bra att träna, eftersom ökad blodcirkulation i nacke **o**ch axlar kan göra att huvudvärken släpper.

Ibland kan det dock vara svårt att veta vilken sorts huvudvärk man har, så man får vara

beredd att avbryta träningen om kroppen säger ifrån. Man kan också prova att dricka mycket vatten eftersom vätskebrist är en vanlig orsak till huvudvärk.
En kropp som samtidigt utsätts för infektion och fysisk träning får svårt att uppbringa tillräckligt med energi för att klara båda. Kroppen prioriterar naturligt immunförsvarets kamp mot infektionen, vilket gör att träningseffekten blir väldigt låg. Immunförsvaret distraheras samtidigt av den fysiska ansträngningen och får svårare att rå på infektionen. Bland det värsta som kan hända om man tränar med en infektion i kroppen är att man drabbas av hjärtmuskel- eller hjärtsäcksinflammation. Båda påverkar hjärtats förmåga att slå och kan ge bestående men. Vill det sig riktigt illa kan det leda till döden. Trots riskerna finns det folk som tar värktabletter för att ta ner febern och bli av med förkylningssymptomen - och sedan går till träningen. Symptomen i sig kanske inte är så allvarliga, men de berättar att allt inte är som det ska i kroppen. Man lurar alltså kroppen att känna sig frisk, men infektionen finns fortfarande kvar.

Många tror att det är skonsammare att styrketräna än att ta en löprunda i skogen om man är lite halvkrasslig, men det är snarare tvärtom.
När man styrketränar blir man ju inte andfådd på samma sätt som när man springer eller utför annan lågintensiv träning. Däremot utsätter man hjärta och muskler för plötslig ansträngning och kraftfulla blodgenomströmningar. Styrketräningen sätter igång en tillväxtprocess i musklerna som kan pågå i flera dagar, och den processen distraherar immunförsvaret. Dessutom utsätter man ju de andra som tränar för smittan och det är inte särskilt trevligt.

Forskarna tror att sjukdomsperioderna behövs för att lära upp immunförsvaret.
Den som tränar regelbundet bygger upp ett naturligt motstånd mot bakterier och virus. Om man överträner blir effekten den motsatta och man drar lätt på sig förkylningar och andra infektioner. Få människor klarar att träna varje dag, oavsett om de varierar mellan olika träningsformer och muskelgrupper. Det är viktigt att vila kroppen emellanåt och ge sig själv tid att känna efter hur man mår.

Sämre resultat

Eftersom nästan all energi går åt för att immunförsvaret ska bekämpa infektionen, finns mycket lite kvar för att utföra ett träningspass, bygga muskler eller förbättra konditionen. Prestationsförmågan försämras markant

Tillfrisknandet försvåras

Om immunförsvaret distraheras genom att man ”stjäl” energi för fysisk träning, kan det ta längre tid att tillfriskna.

Risk för svåra komplikationer

En vanlig förkylning kan utvecklas till hjärtmuskel- eller hjärtsäcksinflammation om man anstränger kroppen fysiskt. Båda dessa kan ge kroniska hjärtproblem och i värsta fall leda till döden.

Smittan sprids

Om man går till träningen när man är sjuk är risken stor att man smittar andra tränande. Den som är sjuk bör hålla sig för sig själv, av respekt för sina medmänniskor.

Skall man undvika och gå till träningslokaler när man är frisk, av rädsla för att smittas av någon som tränar sjuk? Detta vore att gå för långt. Vi utsätts för virus och bakterier överallt. I en lokal med normal rumstemperatur, tar de ca 20 min innan alla som är där har utbytt samtliga luftvägssmittor med varandra. Vi brukar drabbas av förkylningar med jämna mellanrum, oavsett om vi är ute bland folk eller mest sitter hemma.

Infektion eller inflammation?

Begreppen infektion och inflammation blandas ofta ihop, eftersom orden liknar varandra.

Infektioner i kroppen orsakas oftast av bakterier eller virus. När det gäller förkylning handlar det mest om det senare. Båda förökar sig mycket snabbt och har en förmåga att ändra struktur, vilket gör att människans försvarssystem till en början har svårt att skydda sig mot dem. Efter en tid har försvarsstyrkan mobiliserats och en specifik motståndskraft mot smittan i fråga har byggts upp.

En inflammation är kroppens reaktion på en skada eller en infektion. Syftet är att för-

söka begränsa och så småningom reparera den skadade vävnaden. En inflammation kännetecknas av symptom som smärta, rodnad, svullnad, värmeökning och funktionsnedsättning.

Hjärtmuskel- och hjärtsäcksinflammation orsakas vanligtvis av en virusinfektion, som sprids till hjärtat med blodet.

I samband med att flera aktiva orienterare avled plötsligt för ett tiotal år sedan, talades det mycket om TWAR. Man kunde inte bevisa att just den bakterien hade något samband med dödsfallen. TWAR är en väldigt vanlig bakterie som många har haft utan att drabbas av komplikationer.

Simskola

Minisim

En termin omfattar en lektion per vecka á 40 minuter, totalt tio gånger. Barnen kan vara med i Minisim till och med det år de fyller fem år. En vuxen skall vara tillsammans med barnet i vattnet.

Träning och inlärning

- Få allmän vattenvana.
- Leka, hoppa, sparka, hitta balans, känna sig bekväm i ryggläge i vattnet.
- Börja lära sig flyta på rygg och mage.
- Lära sig andas ut genom näsan under vattnet och in genom munnen ovan vattnet.
- Börja träna på benspark tillhörande frisim och ryggsim.
- Känna glädje i vattnet.

Organisation

- Varje grupp består av tio barn.
- Det skall finnas 1 ledare, mer är 6 barn 2 ledare, varav minst en har Simlinjeassistent utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledarna skall befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna.
- Undervisningen sker i undervisningsbassängen.
- Barnen bör vara 3-5 år gamla.

Mål och riktlinjer för uppflyttning till Baddaren

- Barnet ska klara sig utan förälder i vattnet.
- Ha en allmän vana för vattnet utan simglasögon.

Baddaren

En termin omfattar en lektion per vecka á 40 minuter, totalt tolv gånger.

Träning och inlärning

- Att bli vän med vattnet, samt grundinlärning av frisim och ryggsim (benspark och vattenläge).
- Fortsatt övning av att andas rätt i vattnet.
- Märkestagning av Baddaren grön, blå, och gul samt Sköldpaddan.
- Leka, doppa, hoppa, glida, flyta på mage/rygg och ha roligt i vattnet.

Organisation

- Varje grupp består av tio barn
- Det skall finnas 1 ledare, mer är 6 barn 2 ledare, varav minst en har Simlinjeassistent utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledarna skall befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna.
- Undervisningen sker i undervisningsbassängen.
- Barnen bör vara 4-6 år gamla, yngre kan beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Baddaren.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Pingvin

- Barnet skall ha klarat alla prov för Baddaren grön, blå och gul.
- Barnet skall ha klarat alla prov för Sköldpaddan.
- Proven för Baddarna och Sköldpaddan skall genomföras utan simglasögon.

Baddaren Grön
Doppa:
Märkestagaren ska doppa hakan och ena örat under vattnet. Detta upprepas fem gånger för varje sida.

Bubbla:
Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut i vattenytan med hakan i vattnet, alternativt blåsa en pingisboll i vattenytan. Upprepas fem gånger.

Baddaren Blå
Doppa:
Märkestagaren ska doppa huvudet under vattnet fem gånger.

Bubbla:
Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger.
Glida:
I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.

Baddaren Gul
Hoppa:
Märkestagaren ska hoppa i från kant eller brygga på djupt vatten fem gånger.

Bubbla:
Märkestagaren ska andas in, hålla andan och blåsa ut under vattnet. Upprepas fem gånger på djupt vatten.

Glida:
I vattnet fem sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet ska vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet ska utföras där märkestagaren inte bottnar. Handstöd med platta får användas. Upprepas fem gånger.

Sköldpaddan
Flyta:
På grunt vatten ska märkestagaren flyta fem sekunder i ryggläge, därefter göra en rotation från ryggläge till magläge utan att röra botten.

Pingvinen

En termin omfattar en lektion per vecka á 40 minuter, totalt tolv gånger.

Träning och inlärning

- Utökad balansträning och vattenvana, samt fortsatt inlärning av frisim, ryggsim och introduktion till bröstsim bentag.
- Fortsatt övning av att andas rätt i vattnet.
- Grunder för fjärilskickar, hopp från bassängkanten från grunt och därefter djupt vatten.
- Märkestagning av Silver- och Guldpingvinmärket.

Organisation

- Varje grupp består av tio barn
- Det skall finnas 1 ledare, mer är 6 barn 2 ledare, varav minst en har Simlinjeassistent utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledarna skall befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna.

- Undervisningen sker primärt i 25m bassängen, men även kan även förekomma i undervisningsbassängen och hoppbassängen
- Barnen bör vara 5-6 år gamla, yngre kan beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Silverpingvin.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Fisken

- Barnet skall ha klarat alla prov, genomförda utan simglasögon, för Silver- och Guldpingvinmärket.
- Vara trygg i vattnet.

Pingvinen Silver
Simma:
10 meter valfritt simsätt på grund vatten.

Flyta:
10 sekunder på grunt vatten.

Hoppa:
Från kant eller brygga på grunt vatten.

Doppa:
På grunt vatten, hämta föremål från botten med båda händerna.

Pingvinen Guld
Simma:
10 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma:
10 meter i ryggläge på djupt vatten.

Flyta:
10 sekunder på djupt vatten.

Hoppa:
Från kant eller brygga på djupt vatten.

Fisken

En termin omfattar en lektion per vecka á 40 minuter, totalt tolv gånger.

Träning och inlärning

- Utökad teknikinlärning av frisim, ryggsim och bröstsim.
- Fortsatt övning av att andas rätt i vattnet.
- Fjärilskickar, samt dyk från pallen.

- Märkestagning av Silver- och Guldfisken.

Organisation

- Varje grupp består av tio barn.
- Det skall finnas 1-2 ledare per grupp, varav minst en har Simlinjeassistent utbildning eller motsvarande. Minst en ledare skall vara utbildad i HLR och livräddning. Ledaren skall befinna sig i vattnet med barnen under lektionerna.
- Undervisningen sker i 25m bassängen.
- Barnen bör vara 7-8 år gamla, yngre kan beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till Fisken.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till Hajen

- Barnet skall ha klarat alla prov för märkena Silver- och Guldfisken.

Silverfisken
Simma:
25 meter valfritt simsätt på grunt vatten.

Hoppa:
Från kant eller brygga på grunt vatten.

Guldfisken
Simma:
25 meter valfritt simsätt på djupt vatten.

Dyka:
Från kant eller brygga på djupt vatten.

Järnmärket
Simma:
50 meter valfritt simsätt i magläge på djupt vatten.

Simma:
25 meter i ryggläge på djupt vatten.

Flyta:
1 minut eller 10 meter.

Dyka:

Från kant eller brygga på djupt vatten

Intensivsimskola

En period omfattar två lektioner per vecka á 45 minuter, totalt tolv gånger.

Håll utkik på hemsidan för kommande grupper.

Alkohol- och tobakspolicy för S 71

Bakgrund Ett av idrottsrörelsens syfte är att utveckla människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi lär oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande för kroppen.

Idrottsrörelsen ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framförallt att senarelägga ungdomars alkoholdebut. Studier visar att idrottande ungdomar dricker ungefär lika mycket alkohol som riksgenomsnittet.

Även vad gäller rökning och snus strävar idrottsrörelsen för minskad konsumtion. Den riskfyllda tiden för nästan samtliga rökare och snusare infaller under ungdomsåren. Under just de år då flest individer är aktiva inom idrotten.

Utgångspunkten bör vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö även ur såväl alkohol- och tobakssynpunkt. Detta ställer krav på idrottens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder och fostrare.

Fakta

Alkohol leder bl.a. till:

- Försämrad muskeltillväxt.
- Vätskeförlust.
- Sämre återhämtning.
- Tömmer kroppens energiförråd, kan ta upp till 3 dygn att återställa.
- Trötthet och försämrad sömnkvalitet.
- Sämre logiskt tänkande.
- Högt blodtryck.

Källa: Åke André-Sandberg, "Idrott & Alkohol".

Tobak leder bl.a. till:

- Försämrat immunförsvar.
- Försämrad sår- och skadeläkning.
- Försämrad blodcirkulation.
- Skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor.
- Försämrad muskeltillväxt.
- Ökad frisättning av stresshormoner.
- Ökad benskörhet.
- Syrebrist i kroppen, särskilt hjärnan.
- Försämrad syreupptagning.

Källa: Tobaksbruk, Pellmer/Wramne

DANT policy - Doping, Alkohol, Narkotika, Tobak

Föreningen stödjer Riksidrottsförbundets och Svenska Simförbundets policy i doping-frågor.

Droger, såsom dopingpreparat, narkotika, alkohol och tobak accepteras under inga omständigheter inom S 71.

Regler

- Droger och alkoholhaltiga drycker får inte brukas eller medföras till träningar, träningsläger, tävlingar eller andra av klubben anordnade aktiviteter.
- Om simmare, ledare eller funktionär inom klubben uppträder drog- eller alkoholpåverkad i samband med träning, träningsläger, tävling eller annan av klubben anordnad aktivitet, skall han/hon lämna simhallen, lokalen eller lägret omedelbart. Om personen är under 18 år skall förälder kontaktas.
- Rökning i samband med träningar, träningsläger, tävlingar eller andra av klubben anordnade aktiviteter accepteras inte.
- Tränare/ledare/föräldrar skall vara ett föredöme både i och utanför simhallen.

Trafikpolicy

S 71 ansluter sig till den nollvision i trafiken som antagits av Sveriges riksdag. Det innebär att noll (0) simmare, tränare eller ledare får dödas eller skadas i trafiken i samband med S 71 verksamhet.

Vid transporter arrangerade av S 71 i samband med föreningens verksamhet gäller följande:

- Bilförare skall ha haft körkort i minst två år, vara utvilad och ha den hälsa som krävs för att köra trafiksäkert.
- Hastighetsbegränsningar och andra trafikregler skall följas. Hastigheten skall anpassas efter väder, väglag och sikt.
- Avfärd skall ske i god tid för att undvika stress.
- Föraren skall avbryta eller avstå från resa vid tveksamt väglag, eller andra svårigheter.
- Alla platser i fordonet skall vara utrustade med bilbälten, max antal passagerare skall respekteras.
- Fordonet skall vara godkänt av Svensk Bilprovning och ha godkända däck.
- Vid längre resor skall tidsplaneringen inkludera raster och förarbyten.
- Vid heldags eller flerdagstävling bör ansvariga ledare inte köra på återresan.
- Simmare och föräldrar förväntas samordna transporter till träningar, tävlingar och läger i närområdet.
- Vid olycka/skada skall den rapporteras till det egna försäkringsbolaget, som utreder vållandefrågan och beslutar om ersättning. Föraren står för kostnader som eventuell bonusförlust, självrisk, etc.

De barn som går eller cyklar till och från träningen bör bära reflexer.

Kontaktuppgifter

Adress:

Simklubben S 71

Östra Hagagatan 2 28136 Hässleholm

Telefon:

Kansliet

0451-824 10.

Vi har telefontider på onsdagar kl. 14:00-15:00 och torsdagar kl. 10:00-12:00 på kansliet. Svarar vi inte då är vi tillfälligt ute, sjuka eller i möte.

E-postadresser:

Kansliet

kansliet@s71.se

Styrelsen

styrelse@s71.se

Sponsorgruppen

sponsor@s71.se

Simskolan

simskolan@s71.se

Tävlings- & träningsgrupper

sport@s71.se

Ekonomi

maria@s71.se

skåne-sim
SKÅNE - BLEKINGE

S71
HÄSSLEHOLM

SVENSK
SIMIDROTT